

Kräftigung

Giboard: Das Giboard ist eine mobile mini Slackline, das ein vielseitiges Koordinationstraining für jede Altersklasse bietet. Neben Koordination wird auch Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit des gesamten Körpers trainiert und bietet somit ein abwechslungsreiches Programm.

4D Pro Athletik: 4D Pro ist ein elastischer Schlingentrainer, der mit dynamischen Bewegungen und einem hohen Spaßfaktor überzeugt. Dadurch können explosive Bewegungsformen länger ausgeführt werden und man erhält ideale Schnellkraft- und Ausdauerformen, die auf hohem Niveau trainiert werden können.

4D Pro: 4D Pro ist ein elastischer Schlingentrainer, der mit dynamischen Bewegungen und einem hohen Spaßfaktor überzeugt. Dieser Basiskurs ist für jede Alters- und Trainingsstufe geeignet.

X-Works Rücken: X-Works Rücken bietet eine Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Bewegungsapparates, mit besonderem Fokus der Rumpfmuskulatur. Hierbei werden alltagsbezogene Übungen durchgeführt, um Haltungs- und Rückenprobleme vorzubeugen und zu reduzieren.

X-Works Outdoor: Ob Auspowern oder entspannen. Das effektive Ganzkörpertraining findet bei Sonne, Wind und Wetter an der frischen Luft statt und fördert so neben der Kondition auch die Gesundheit und Zufriedenheit.

Body Styling: Ein vielseitiges Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Einfache und abwechslungsreiche Hilfsmittel wie Kleinhanteln, Tubes oder Step helfen dabei die Intensität zu variieren.

Langhantel und Langhantel 45 Minuten: Entdecke unser intensives Kraftausdauer-Power-Programm! Durch das individuelle Auflegen der Gewichte trainierst du angepasst an dein eigenes Trainingslevel.